SK 3/2/Spanish

National Institute on Aging

Age Page

NEWARK PUBLIC LIBRARY
MAY 1 3 1986
U.S. GOVT. PUBS.
DEPOSITORY 376

La proteccion de la piel
(Skin Care)

Los consumidores gastan millones de dólares cada año en cremas contra las arrugas, aclaradores de la piel para disminuir las "manchas de vejez," aceites, y otros cosméticos a fin de lograr que su piel luzca joven. Del mismo modo, no solamente gastan dinero sino también incontable numero de horas tratando de broncearse la piel, en la creencia de que un bronceado los hará lucir saludables y más atractivos. Lamentablemente la mayor parte de la gente no se percata de que la exposición prolongada al sol es la mayor razón por la que su piel luce arrugada antes de llegar a la vejez. Las señales de vejez raramente aparecen en la piel protegida hasta después de los 50 años, y aún entonces el envejecimiento avanza muy lentamente.

READEX FICHE

Piel dañada por el sol

Las radiaciones ultravioletas (UV) del sol causan daños duraderas a la piel, aún si ésta pareciera no quemarse. Una bronceado puede prevenir algunas insolaciones o quemaduras por el sol, pero no protege la piel del daño que el sol ocasiona, el cual puede no ser visible por muchos años. Los rayos solares dañan las fibras elásticas de la superficie de la piel con la edad. Marcas oscuras o "manchas de vejez" suelen aparecer en la piel expuesta al sol. Además del endurecimiento de la piel, líneas y arrugas alrededor de los ojos, en el labio superior y en el cuello y manos generalmente son resultado de exposicion es prolongadas al sol.

Las lámparas solares también producen una fuerte dosis de radiación UV. Los dermatológos, medicos que se especializan en el tratamiento de la piel, concuerdan en que las lámparas solares y los salones de bronceados dañan la piel y avisan que éstos sean usados con mucha precaución.

Se estima que unos 300,000 casos de cáncer a la piel cada año resultan de una sobre-exposición al sol por un período de años. El cáncer a la piel es de una fácil curación en la mayoría de los casos cuandoes detectado en sus inicios. Sin embargo, recrudece si se continúa exponiéndose al sol prolongadamente.

La mejor forma de protegerse contra los efectos dañinos de la sobre-exposición a los rayos solares es tomar medidas de protección. Los baños de sol temprano por la mañana o por el atardecer dañan la piel menos que durante el mediodía. Las personas cuyo trabajo les obliga a permanecer fuera todo el día,tales como agricultores y marineros, deben tener mucho cuidado para protegerse la piel del sol.

El rostro y cuello pueden protegerse hasta cierto punto con sombrero. La mejor prevención es usar protector para el sol en la piel que no está cubierta por la ropa.

Los protectores de piel son aceites, cremas, gelatinas o lociones que absorben o dispersan la luz UV. Es importante notar la clasificación, llamada factor de protección contra el sol (SPF) que aparece en la etiqueta del producto. Cuanto mayor sea el número mayor será la protección que proporciona el producto.

Se recomienda un SPF de 8 a 15 como protección máxima; sin embargo aun un producto con una calificación de 15 permitirá que se produzca algún bronceado. Para que sean efectivos, los protectores para el sol deben aplicarse por lo menos ½ hora antes de exponerse al sol y deben aplicarse nuevamente despues de nadar o transpirar.

La gente generalmente cree que una persona bronceada es más saludable. Mientras que

esto no es verdad en lo que a la piel se refiere, una exposición prudente al sol, es una forma de proveer al cuerpo de vitamina D, la cual es necesaria para el mantenimiento y reparación de huesos. Sin embargo, la vitamina D se encuentra en la comida de la mayor parte de los americanos, ya que se agrega a los productos lácteos como la leche, la mantequilla y la margarina, y se encuentra en huevos y aceite de hígado de bacalao.

Piel seca

Leves o severas picazones son el resultado de una piel seca, siendo ésta una de las características más comunes y molestas de la piel envejecida, aunque su causa es desconocida. La sequedad en la piel puede aparecer después de exponerse uno a jabones, a productos irritantes de limpieza (desinfectantes, limpiadoras, etc.) y al aire seco en habitaciones con temperatura muy alta (generalmente llamada "picazón de invierno"). Es importante que una persona mayor use lociones para prevenir picazones severos, ya que al rascarse pueden producirse infecciones o prolongadas irritaciones en la piel.

Hay muchas clases de humectantes disponibles, desde cremas espesas hasta ligeras lociones no grasosas. Aunque varían enormemente en precios, el producto más caro no siempre es el mejor. El factor más importante en la elección de un humectante es cómo se siente en la piel, pero deben evitarse los productos muy perfumados.

El sistema de immunización del cuerpo, es decir sus defensas contra las infecciones, es menos eficiente a medida que nos hacemos mayores. La piel, que se torna más frágil con la edad, se hiere más facilmente y está más dispuesta a las infecciones. Porque la piel responde más lentamente a irritantes, puede que una persona mayor no tome conciencia de que la piel puede dañarse por una química fuerte o una sustancia caliente. Se debe tener mucho cuidado para evitar lastimarse, usando guantes cuando se haga la limpieza y evitando el uso de productos ásperos aún si no hay reacción inmediata de la piel.

Consejos para mantener una piel saludable que luce joven

- Usar protector cuando la piel está expuesta al sol. Una vez que la piel muestre señales de envejecimiento, el daño no puede ser reparado, pero se pueden prevenir mayores daños.
- Para evitar sequedad use guantes de plástico para lavar el servicio y cuando use fuertes productos de limpieza y otros químicos; use jabones suaves; use gelatina de petróleo u otros humectantes tan a menudo como sea necesario, especialmente después de bañarse.
- Use ropa suave y evite detergentes fuertes para el lavado. Algunos suavizantes de tela también pueden causar irritaciones y comezones.
- La aparición abrupta de picazones generalizados puede ser una señal de alguna enfermedad. Si éstos persisten después de tomar medidas preventivas para evitar tener la piel seca, consulte con un médico.
- Muchos cambios de la piel relacionados con la edad, así como la mayoría de pieles cancerosas, son corregibles mediante la cirugía. Cualquier persona sobre los 65 años de edad que haya tenido cáncer a la piel debe consultar anualmente con un dermatólogo.

El Instituto Nacional sobre la Vejez está apoyando investigaciones relacionadas con los cambios de la piel a medida que la persona se hace mayor. Los científicos tienen la esperanza de descubrir cómo el proceso de envejecimiento afecta la reacción de la piel frente al medio ambiente para incrementar nuestro conocimiento sobre el proceso de envejecimiento y así mejorar la calidad de vida para las personas de todas las edades.

(Esta traducción fue preparada por la Asociación Nacional pro Personas Mayores para la Instituto Nacional sobre el Envejecimiento y agradecemos mucho la contribución de la Asociación.)

February 1986

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES Public Health Service National Institutes of Health
☆U.S. Government Printing Office: 1986—491-280/20020